

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Czym jest Biofeedback?



EEG Biofeedback to nowoczesna technologia usprawniająca działanie mózgu poprzez wzmacnianie pożądaných częstotliwości fal mózgowych.

W różnych stanach aktywności nasz mózg wysyła fale elektromagnetyczne o różnej częstotliwości: inne w czasie snu, odprężenia, lęku, w stresie czy w stanie twórczej inspiracji. Dzięki podłączeniu elektroencefalografu czyli urządzenia rejestrującego zmiany potencjału elektrycznego, można analizować pracę mózgu w czasie rzeczywistym. Zapis fal mózgowych jest następnie przetwarzany przez program do neurofeedbacku i służy do sterowania animacją lub grą video, wyświetlaną na monitorze. Kiedy wzrasta aktywność mózgu w pożądanym obszarze częstotliwości, animacja/grę zachowuje się w odpowiedni sposób, np. sterowany siłą woli samolot wzbija się wyżej - mózg jest w ten sposób „nagradzany”. Psycholog obsługujący program monitoruje postępy pacjenta i dając mu odpowiednie wskazówki oraz dostosowując poziom trudności, pomaga mu osiągnąć stan koncentracji i odprężenia. Ponieważ nasz mózg podświadomie dąży do wzmacniania pozytywnych bodźców w postaci nagrody otrzymanej w grze, regularny trening sprawia, że szybko uczymy się wzmacniać pożądanę częstotliwość fal mózgowych.

Metoda neurofeedbacku jest bardzo skuteczna w terapii dzieci z nadpobudliwością psychoruchową (np. ADHD), dysleksją, autyzmem, dziecięcym porażeniem mózgowym oraz mających trudności w nauce i skupieniu uwagi. Zwiększa pewność siebie, ułatwia nawiązywanie kontaktów i wpływa na poprawę wyników w szkole.

Biofeedback polecany jest również dorosłym cierpiącym na depresję, zaburzenia lękowe, nerwicowe, obsesyjno-kompulsywne czy migreny. Jest również pomocny w rehabilitacji po urazach mózgu oraz w terapii uzależnień. Poleca się go również studentom, sportowcom i osobom żyjącym w stresie, ponieważ poprawia zdolność do koncentracji, zwiększa szybkość uczenia się, rozwija kreatywność, ma pozytywny wpływ na naszą samoocenę i umiejętność radzenia sobie ze stresem. Biofeedback był stosowany również przez Adama Małyszka jako jeden z elementów jego treningu.

Źródło: www.lifescience.com.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosc/19600.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy